नैतिक मूल्य एवं योग शिक्षा

भाग—तीन

(उच्च माध्यमिक स्तर की कक्षाओं के लिए)

कक्षा – 9वीं एवं 10वीं

''आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः''

2021—2022

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

निःशुल्क वितरण हेतु

प्रकाशन वर्ष – 2021
एस. सी. ई. आर. टी. छत्तीसगढ़, रायपुर

मार्गदर्शक
संचालक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर

सहयोग
यूनिसेफ (UNICEF) छत्तीसगढ़

संयोजक
डॉ. विद्यावती चंद्राकर (सहायक प्राध्यापक)

समन्वयक एवं संपादक
श्री ज्ञान प्रकाश द्विवेदी (सहायक प्राध्यापक)

लेखक–समूह
श्री शिव कुमार वर्मा, डॉ. सन्तोषकुमार तिवारी, श्री उल्लास वारे, श्री तोकनकुमार शर्मा, श्री छबिराम साहू, श्री उदय राम साहू, श्री विकास सिंह भदौरिया

आवरण एवं पृष्ठसज्जा
कुमार पटेल, कुन्दन लाल साहू

चित्रांकन
रितेश दुबे

प्रकाशक
राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् छत्तीसगढ़, रायपुर
मुद्रक
छत्तीसगढ़ पाठ्यपुस्तक निगम, रायपुर

प्राक्कथन

आज मनुष्य भौतिकता की दौड़ में यंत्रवत् हो गया है, उस का आध्यात्मिक विकास अवरुद्ध–सा हो गया है। अर्थ–प्राप्ति के भागमभाग में संवेदनशीलता प्रायः लुप्त हो गई है। शाश्वत जीवन–मूल्य जीवन से दूर हो चुके हैं। अतएव भौतिकता और आध्यात्मिकता का सामंजस्य आवश्यक हो गया है और इस के लिए योग ही एक मात्र व सुगम पथ है, जिस के माध्यम से इस उद्देश्य की प्राप्ति की जा सकती है।

योग प्राचीन भारतीय परंपरा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग–अभ्यास शरीर एवं मन, विचार एवं कर्म, आत्म संयम एवं पूर्णता मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। सृजन, पालन एवं विनाश की शक्ति की शाश्वतता की अनुभूति एक स्थितप्रज्ञ ही कर सकता है और यह स्थितप्रज्ञता चित्त–वृत्तियों के निरोध की अवस्था में ही हो सकती है। महर्षि पतंजलि ने भी लिखा है– ''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'' अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध योग से ही संभव है।

पंचमहाभूत **''क्षिति जल पावक गगन समीरा''** से ही मनुष्य के शरीर एवं मन की संरचना हुई है। मन की चेतना शक्ति ब्रह्म के सन्निकट होती है। व्यक्ति को उसी चेतना–शक्ति के आधार पर जीवन–शक्ति प्राप्त होती है। व्यक्ति का आचार–विचार, उस की मानसिकता सभी कुछ उसी चेतना–शक्ति की वृद्धि पर निर्भर करता है। इसी से व्यक्ति परम आनंद का अनुभव करता है।

आज संपूर्ण विश्व में 'योग' के कारण क्रांति आ गई है। योग को एक विज्ञान के रूप में मान्यता दी गई है। 11 दिसंबर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 193 सदस्यों ने 177 सह–समर्थक देशों के साथ 21 जून को ''अंतरराष्ट्रीय योग दिवस'' मनाने का संकल्प सर्वसम्मति से पारित किया। अपने संकल्प एवं कल्याण में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार किया कि योग स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए तथा उन के लाभ के लिए विस्तृत रूप में कार्य करेगा। योग जीवन के सभी पहलुओं में सामंजस्य स्थापित करता है, इसीलिए योग रोगों की रोकथाम, स्वास्थ्य–संवर्धन और जीवनशैली संबंधी कई विकारों के प्रबंधन के लिए जाना जाता है।

योग एक विज्ञान के साथ–साथ एक ऐसी जीवनशैली एवं पद्धति है, जिस से मनुष्य जीवनपर्यंत निरोगी एवं स्वस्थ रहते हुए, सुख और आनंद की अनुभूति के साथ मानव–जीवन के उच्चतम शिखर को प्राप्त कर सकता है। **योग 'सत्यं शिवं सुंदरम्' की प्रखर अभिव्यक्ति है।** अतः ईश्वर के प्रति पूर्ण आस्था, विश्वास एवं आत्मसमर्पण का नाम ही योग है।

ऐसी स्थिति में विद्यार्थियों को संस्कारित करने के लिए नैतिक मूल्य, **'योग'** की उपादेयता एवं अनिवार्यता को समझते हुए छत्तीसगढ़ शासन ने प्राथमिक, पूर्व माध्यमिक एवं माध्यमिक स्तर तक की कक्षाओं के लिए नैतिक मूल्य एवं योग शिक्षा को पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया है। विद्यालयों में योग–शिक्षा के द्वारा विद्यार्थियों के मन, बुद्धि व चित्त को पुष्ट करने के साथ–साथ शारीरिक एवं नैतिक विकास पर भी बल दिया जा सकेगा।

छात्रों को कक्षा के अनुरूप योगासनों का अभ्यास कराया जाएगा, साथ ही व्यक्तिगत स्वच्छता, परिवेशीय स्वच्छता, नियमितता, वाणी व्यवहार, राष्ट्र–प्रेम एवं अनुशासन आदि के मूल्यों से संस्कारित किया जा सकेगा। पाठ्यपुस्तक में विद्यार्थियों की उम्र के अनुसार स्थानीय एवं पारंपरिक खेलों का समावेश किया गया है। खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों के शारीरिक विकास के साथ संयम, खेलभावना, नेतृत्व और सामंजस्य आदि गुणों का विकास किया सकेगा।

पाठ्यपुस्तक के निर्माण में प्रबुद्ध लेखकों के प्रति हम कृतज्ञ हैं, जिन की निष्ठा और लगन के फलस्वरूप पाठ्यपुस्तक अपने बहुआयामी स्वरूप को प्राप्त कर सकी है। अंत में, पाठ्यपुस्तक के निर्माण में जिन की परोक्ष व अपरोक्ष रूप से सहभागिता रही है, उन के प्रति हम साधुवाद ज्ञापित करते हैं। हमें विश्वास है, ''नैतिक मूल्य एवं योग शिक्षा'' पाठ्यपुस्तक नवचेतना का संचार कर के विद्यार्थियों, शिक्षकों, पालकों व समाज में आत्मोन्नयन के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

संचालक

राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

छत्तीसगढ़, रायपुर

अनुक्रम

अध्याय : 1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा, वंदना एवं प्रार्थनाएँ 1–27

1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा 1–14
1.1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा का विद्यार्थी जीवन में महत्व 1
1.1.2 नैतिक मूल्य 2–8
1.1.3 विपत्तिकालीन स्थितियों में क्या करें, क्या न करें 9–10
1.1.4 प्राथमिक उपचार 11–12
1.1.5 मद्यपान, तंबाकू और नशीले पदार्थो से बचाव 12–13
1.1.6 यातायात के नियम–आप की सुरक्षा के लिए 13–14
1.2 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता 15–18
1.3 कोरोना वाइरस 19–22

1.4 वंदना एवं प्रार्थनाएँ 23–27
1.4.1 सरस्वती वंदना 23
1.4.2 सरस्वती वंदना (संस्कृत) 23
1.4.3 सद्भावना प्रार्थना 24
1.4.4 ईश–प्रार्थना 24–25
1.4.5 सर्वधर्म प्रार्थना 25–26
1.4.6 प्रेरणा–गीत 26
1.4.6 शांति पाठ 26–27

अध्याय : 2 योग – परिचय, महत्व, योगाभ्यास हेतु विविध क्रियाएँ 28–65
2.1 योग का परिचय एवं महत्व 28–39
2.1.1 योग का संक्षिप्त परिचय 28
2.1.2 योग का अर्थ व परिभाषा 28
2.1.3 योग का संक्षिप्त इतिहास 29
2.1.4 योग–शिक्षा के उद्देश्य 29
2.1.5 अष्टांग योग 29–32
2.1.6 षट्कर्म 33
2.1.7 योग का महत्व 33
2.1.8 योगासन हेतु सावधानियाँ 33–34
2.1.9 योग शिक्षकों के लिए सामान्य निर्देश 34–35
2.1.10 योग को विद्यालय में प्रभावी बनाने के संबंध में सुझाव 35–36

	2.1.11 योग द्वारा व्यक्तित्व का विकास एवं तनाव प्रबंधन	37
	2.1.12 स्वस्थ रहने के उपाय	37–39
2.2	षट्कर्म	40–42
	2.2.1 षट्कर्म (परिभाषा)	40
	2.2.2 कुंजल क्रिया	40
	2.2.3 जलनेति	41–42
2.3	योगाभ्यास हेतु प्रमुख आसन	43–55
	2.3.1 गरुड़ासन	43
	2.3.2 त्रिकोणासन	43–44
	2.3.3 वीर भद्रासन	44–45
	2.3.4 अर्ध चक्रासन	45
	2.3.5 भद्रासन	45–46
	2.3.6 गोमुखासन	46
	2.3.7 वक्रासन	47
	2.3.8 अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन	47–48
	2.3.9 उत्तान मंडूकासन	48
	2.3.10 योगमुद्रासन	48–49
	2.3.11 पश्चिमोत्तान आसन	49–50
	2.3.12 विपरीत नौकासन	50
	2.3.13 मयूरी आसन	51
	2.3.14 मयूरा आसन	51–52
	2.3.15 मत्स्यासन	52
	2.3.16 सुप्त वज्रासन	53
	2.3.17 वृश्चिकासन	53–54
	2.3.18 आकर्ण धनुरासन	54–55
2.4	सूर्य नमस्कार	56–59
2.5	प्राणायाम	60–63
	2.5.1 कपालभाति प्राणायाम	60
	2.5.2 सूर्यभेदी प्राणायाम	61
	2.5.3 चंद्रभेदी प्राणायाम	61
	2.5.4 बाह्यय प्राणायाम	61–62

	2.5.5 उज्जायी प्राणायाम	62
	2.5.6 अनुलोम–विलोम प्राणायाम	63
2.6	योग मुद्रा एवं बंध	64–65
	2.6.1 योग मुद्रा (परिभाषा)	64
	2.6.2 शून्य मुद्रा	64
	2.6.3 पृथ्वी मुद्रा	64
	2.6.4 प्राण मुद्रा	64–65
	2.6.5 महाबंध	65
अध्याय : 3 खेलों का महत्व एवं विविध खेल		**66–88**
3.1	खेलों का महत्व एवं भाग	66–68
	3.1.1 विद्यार्थी जीवन में खेलों का महत्व	66–67
	3.1.2 खेलों के भाग	68
3.2	विविध खेल	68–89
	3.2.1 तीरंदाजी	68–69
	3.2.2 वालीबॉल	70–73
	3.2.3 फेकने वाली स्पर्धाएँ	73–77
	3.2.3.1 गोला फेंक	73–75
	3.2.3.2 चक्का फेंक	75–77
	3.2.3.3 तार–गोला फेंक	77
	3.2.3.4 भाला फेंक	77–78
	3.2.4 एथलेटिक्स से संबंधित प्रमुख प्रतियोगिताएँ एवं प्रमुख खिलाड़ी	79–80
	3.2.5 फुटबॉल	80–84
	3.2.6 हॉकी	84–88

संकल्प शक्ति का प्रयोग

1. मैं स्वस्थ हूँ। शरीर के कण–कण में, स्वास्थ्य का संचार हो रहा है।

2. मैं शक्तिशाली हूँ। शरीर के कण–कण में शक्ति का संचार हो रहा है।

3. मैं पवित्र हूँ। शरीर के कण–कण में पवित्रता का संचार हो रहा है।

4. मैं प्रसन्न हूँ। शरीर के कण–कण में प्रसन्नता का संचार हो रहा है।

5. मैं सुन्दर हूँ। शरीर के कण–कण में सुन्दरता का संचार हो रहा है।

6. मैं विद्यार्थी हूँ। शरीर के कण–कण में विद्या का संचार हो रहा है।

7. मैं भारतीय हूँ। शरीर के कण–कण में राष्ट्रीयता का संचार हो रहा है।

योग एक धर्म नहीं है, यह एक विज्ञान है; स्वास्थ्य का विज्ञान, यौवन का विज्ञान, शरीर, मन और आत्मा को एकीकृत करने का विज्ञान है।